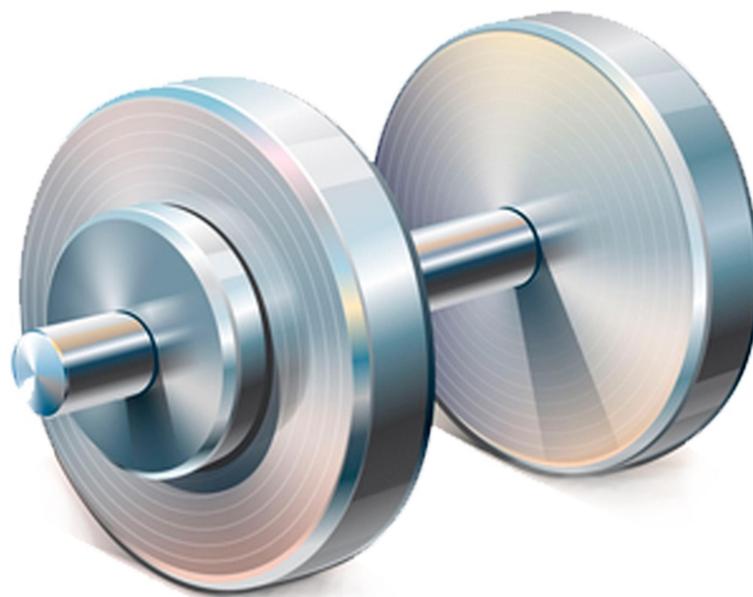


# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА ПОХУДЕНИЕ ДЛЯ ПАРНЕЙ



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

## ДЕНЬ 1

Рекомендации.

Данная тренировка является круговой.

Перед ней следует провести общую разминку.

Все упражнения являются одним кругом и выполняются без остановки.

Отдых между кругами 3-5 мин. до полного восстановления.

После тренировки проведите заминку, чтобы уменьшить частоту пульса.

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
	Жим штанги стоя		1	15-20	Без отдыха	
	Подтягивания за голову		1	8-10 или до максимума	Без отдыха	
	Пресс		1	20-30	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

	Круговые вращения диска вокруг головы		1	12-15	Без отдыха	
	Махи гирей		1	15-20	Без отдыха	
	Тяга в наклоне		1	12-15	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

## ДЕНЬ 2

Рекомендации.

Данная тренировка является круговой.

Перед ней следует провести общую разминку.

Все упражнения являются одним кругом и выполняются без остановки.

Отдых между кругами 3-5 мин. до полного восстановления.

После тренировки проведите заминку, чтобы уменьшить частоту пульса.

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
	Присед со штангой		1	15-17	Без отдыха	
	Жим лежа		1	15-20	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

	Выпрыгивания в высоту		1	15-20	Без отдыха	
	Отжимания на брусьях		1	15-20	Без отдыха	
	Пресс		1	20-30	Без отдыха	
	Болгарский сплит-присед с гантелями		1	15-17	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

## ДЕНЬ 3

Рекомендации.

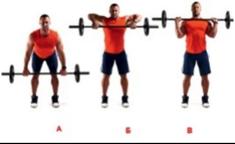
Данная тренировка является круговой.

Перед ней следует провести общую разминку.

Все упражнения являются одним кругом и выполняются без остановки.

Отдых между кругами 3-5 мин. до полного восстановления.

После тренировки проведите заминку, чтобы уменьшить частоту пульса.

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
	Становая тяга		1	15-17	Без отдыха	
	Пуловер		1	15-20	Без отдыха	
	Подъем штанги на грудь в полный сед		1	12-15	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

	<b>Круг 2</b>					
	"БУРПИ"		1	15-20	Без отдыха	
	Подтягивания рывком.		1	8-10 или до максимума	Без отдыха	
	Гиперэкстензия		1	15-20	Без отдыха	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555